

AUTUNNO

dal 22 settembre al 21 dicembre

FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE



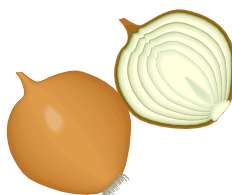
NESPOLE



UVA



FICHI



CIPOLLE



VERZA



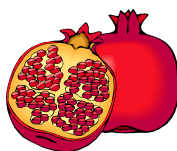
ZUCCA



PERE



NOCCIOLE



MELOGRANO



RAPA



SPINACI



PORRI



LIMONI



NOCI



CACHI



BROCCOLI



CAROTE



CAVOLFIORE



ARANCE



CASTAGNE



MELE



FINOCCHI



COSTE



CHIOGGIA

PER LA TUA SALUTE

SCEGLI frutta e verdura di stagione, meglio se di colori diversi

CONSUMA 5 porzioni al giorno, circa a 600-800 g

PREFERIBILMENTE crude o cotte a vapore